

COMO PREVENIR LA NUEVA GRIPE INFLUENZA!

Dia 8 de Julio de 2009.

TSU

¿CUANDO OCURRE LA CONTAMINACIÓN?

Nueva variedad de virus de la gripe influenza son similares a la gripe comun. El virus de la influenza se trasmite a travez de las particulas emitidos cuando la persona tose, o tiene una respiracion agripada, catarros y otros. La inalacion de estas particulas permite el ingreso del virus al organismo. La contaminacion atmosferica se divide en 2 partes.

① **Contaminacion por Tos o Estornudo:** Se trasmite por particulas de saliva de una persona infectada, sobre todo cuando habla, cuando tose y estornuda.

② **Contaminacion por contacto:** Atravez del contacto directo como ser; saliva, catarro de la persona infectada.

◎ **Cuando tenga que salir a lugares de aglomeracion de personas, usar la máscara.**

SÍ, SE PRESENTA SINTOMAS SEMEJANTES DE LA INFLUENZA PODRA SER ATENDIDO, EN CUALQUIER SERVICIO MEDICO.

Mie-ken, Influenza Soudan Madoguti (ventanilla de informaciones)

- Tsu hoken sho Kenkou zoushin ka (tel: 223-5185)
- Kenkou kiki kanri shitsu (tel: 224-2339)

A partir de las 8:30 hasta 17:15 (Excepto sábados, domingos y feriados)

TSU-SHI Influenza Soudan Madoguti (ventanilla de informaciones)

Kenkou fukushibu chuuou hoken centa- (tel: 229-3304)

A partir de las 9:00 hasta las 17:15 (Excepto sábados, domingos y feriados)

※ **El horario de atencion del balcon de informaciones, será conforme a datos descritos arriba a partir del dia 8 de Julio (miercoles)**

Consultas relacionadas a la nueva gripe (influenza),
Verifique los datos conforme esta arriba mencionado.



ACTUAR DENTRO LOS HABITOS DE LA VIDA DIARIA PARA PREVENIR LA INFECCION!

©MODALES SOBRE COMO TOSER (TOSER, ESTORNUDOS)

- Cuando va a toser o respirar, favor usar pañuelo de papel, tapandose la boca o nariz desviando el rostro de las personas que estan a su alrededor,abriendo una distancia de mas de 2 metros.
- Al sonar la nariz, usar el pañuelo de papel y botar en una vasija con tapa para evitar el contagio
- Para aquellos que estan con tos, favor utilizar las mascararas correctamente conforme al manual de instrucciones.

© GARGARAS

- Hacer gargaras todas las veces que retornen para su casa.

© FORMA DE LAVARSE LAS MANOS CORRECTAMENTE



1. Juntar las palmas de las manos y lavarse.
 2. Lavarse bien las manos extendiendo el jabon
 - 3 Lavarse hasta dentro de las uñas
 - 4 Lavarse al medio de los dedos
 - 5 Lavarse el dedo mayor frotando con la palma de la mano
 - 6 Y no olvidarse tambien de lavarse las muñecas de las manos
- Lavar se las manos con jabonsillo por mas de 15 segundos , despues de enjuagar se bien las manos secarse con tohallas limpias, tohallas de papel u otros.

• Siempre debera lavarse las manos al retornar a su casa, despues de ir al bano, antes de preparar las comidas, o antes de comer u otros.